

3か月で体力アップ ↗あなたらしさを取り戻す

# 短期集中の特別プログラム

対象者

要支援1・2  
事業対象者

## 泉大津市 短期集中型サービス（通所型・訪問型）

「自分でできることを増やしたい」を応援するプログラムです。

リハビリテーション等の専門職が、1人ひとりの身体の状態に合わせた改善プログラムを作成し、筋力や体力の強化を行います。トレーニング等で筋力や体力を改善し日常生活の「できること」を増やしましょう！！

Bさんの場合



最近外出することが減って、  
家にこもりきりになったなあ。  
人と話す機会もなくて気が滅入るし、  
なんだか忘れっぽくなつたような…

Cさんの場合



入院してから足腰が弱くなり、  
転倒することが増えたなあ。  
最近むせることが多くなつて、食事量が  
減ってきたような気がするなあ…

### 「元気塾」（通所型）

人との交流が増え、  
前よりも明るくなつたと言われる。  
地域の人ともつながり、ラジオ体操  
に行くようになり毎日が楽しくなつた！



### 「らくらく訪問」（訪問型）

専門職にアドバイスをもらって、  
体操や生活習慣の見直しにも取り組ん  
だおかげで、食事が楽しくなり、自分に  
自信が持てるようになった。  
運動習慣もつき、家で暮らしていくそう！



## 泉大津市短期集中型サービス

	元 気 塾 （通所型）	らくらく訪問（訪問型）
内容	日常生活の困りごとに対して、運動・口腔・栄養・などの専門職などが、アドバイスや身体の機能アップを図ります。終了後はご自身にあった運動方法を継続して実践することを目指します。また、バランスのいい食事のとり方や、お口の健康相談なども行います。	運動、口腔、栄養の専門職などが、ご自宅に訪問し、健康的な食事のとり方やお口のお手入れ方法などをアドバイスをします。また、日常生活でしづらくなった活動をもう一度できるように、生活習慣や動作の見直し、自主トレーニングなどを一緒に考えていきます。
場所	リハ栄養センターリハビリGO泉大津 泉大津市我孫子150番地1階	自宅
実施期間	3か月（週1回 全12回）最長6か月 ※全12回のプログラムに参加していただくことが基本になります。	3か月（最長6か月） ※訪問の頻度や回数は利用者に応じて決定します。 詳しくはお問い合わせください。
日時	要相談 *必要な人には送迎があります。	要相談
利用料	3か月 全12回分 1000円（参加費）	1回 100円（参加費）
問合せ先	泉大津市高齢介護課 長寿推進係 ☎0725-33-1131（代） 泉大津市地域包括支援センター ☎0725-21-0294	



※上記サービスは生活機能の状態などによって利用できるサービスが決まります。泉大津市または地域包括支援センターに相談しましょう。

# 健康づくりプログラム

【対象】会場まで来場できる65歳以上の市民 【利用負担】基本的にはなし（一部必要なものもあります）

## 身体の状態を知りたい



←このマークは「あしゆびケア」が含まれた講座になります。

### フレイル・ オーラルフレイル 測定会

身体のチェックや、お口の元気度を調べます。

※要予約（高齢介護課）

## 運動したい・学びたい

### 運動レベル

やさしめ ★ ←★★→ ★★★ しっかり

### 樂笑会

健康や生活に役立つ講話、転倒予防や膝痛、腰痛予防などの運動、あしゆびケア・体操などを行います。

運動レベル★

※予約不要

### 元気アップ サークル

長寿園などで活動している、自主運営のサークルです。主に体操DVDを用いて、座ってできる体操を行っています。

運動レベル★★

※要問合（高齢介護課）

### 筋力レベル アップ教室

バランストレーニングを中心に筋力アップ！  
※要予約【問合】スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津  
TEL0725-31-3000 月曜日を除く午前11時～午後5時。

運動レベル★★★

### 介護予防 出前講座

介護予防・健康づくりに関する講義や、集団運動指導を出前で行います。

※隨時受付（高齢介護課）

## 認知症が気になる方

### もの忘れ検診

認知症早期発見のために、もの忘れ検診を実施しています。

※問合（高齢介護課）

### あたま活き活き 体操

あたまの体操を行うと、頭も身体もスッキリ！誰でも楽しく参加できる体操です。

※問合（高齢介護課）

### 泉大津市オリジナル 認知症予防ダンス

泉大津市オリジナル認知症予防ダンスを踊って、楽しく身体を動かしましょう♪

※問合（高齢介護課）

## お口の健康を聞きたい・相談したい



### 今からはじめる 口腔ケア

FMいづみおおつで、高齢者向けの「歯とお口の健康」について放送しています！ラジオを聞いて一緒に体操しましょう♪  
毎月第3水曜日 午前10時～11時

※問合（高齢介護課）

### カラオケでお口と あたまの活き活き 講座

楽しく歌を歌って、認知症予防とお口の体操をしましょう♪  
6月27日（木）、令和7年3月27日（木）は歯科医師による特別講演があります。講演のみの参加も可能です！

※要予約（高齢介護課）

### 口腔相談

口が渴く、食べ物がのどにひっかかるなあ、歯や入れ歯のお手入れどうするの？など歯科衛生士が相談に応じます。

※要予約（高齢介護課）

問合先 泉大津市役所 高齢介護課（市役所1階9番窓口）

☎ 0725-33-1131(代)